

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第15週素食食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月2日 星期一 餐數 28	白米飯	三杯鮑菇 杏鮑菇(中丁) 3 Kg 九層塔(兩) 1 兩 小豆干(切4丁/非) 1Kg 素羊肉 0.3 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋(30粒) 1 盤 紅蘿蔔(絲) 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 2 Kg 豆皮(整片-非) 1 片 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 芹菜(珠兩) 1 兩 素龍珠丸(16g) 0.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg	信義葡萄	醣類：82.2 g 脂肪：24.2 g 蛋白質：27.8 g 熱量：670大卡 六大類份數 全穀雜糧 5 蛋豆魚肉 2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅 2.2 奶類 0
12月3日 星期二 餐數 28	五穀飯	油蔥肉燥(滷蛋加菜) 滷蛋 30 個 素肉燥(香) 3 包 素香椿肉醬(600g) 2包 碎瓜 0.6 Kg	蔬菜炒河粉 高麗菜(片) 1.5 Kg 寬粉(kg) 0.6 Kg 素羊肉 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	清香油菜 履歷油菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	海芽味噌湯 味噌(140g) 2 包 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 海帶(芽/乾/兩) 1 兩 履歷小白菜(切段) 0.6 Kg		醣類：98.7 g 脂肪：25.1 g 蛋白質：29.8 g 熱量：755大卡 全穀雜糧 5.3 蛋豆魚肉 1.7 蔬菜類 1.8 水果類 0 油脂與堅 2 奶類 0
12月4日 星期三 餐數 28	紫米飯	香酥雙拼 山藥捲 31 條 素吉塊 31 塊	香椿菜脯蛋 洗選蛋(30粒) 1 盤 素香椿肉醬(600g) 1包 菜脯(切碎) 0.1 Kg	清香鵝白菜 履歷鵝白菜 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(中丁) 1 Kg 素排骨 0.3 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg		醣類：91.7 g 脂肪：25.8 g 蛋白質：21.0 g 熱量：694大卡 全穀雜糧 4.5 蛋豆魚肉 2 蔬菜類 1.5 水果類 0 油脂與堅 2 奶類 0
12月5日 星期四 餐數 28	白米飯	醬汁蛋炒飯 洗選蛋(10粒) 2 盒 高麗菜(片) 1.5 Kg 素火腿(丁/kg) 0.6 Kg 毛豆仁 0.5 Kg 皮絲 0.5 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.5 Kg	五香滷味 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 金針菇 0.5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 角螺(非) 0.1 Kg	翠炒青江菜 履歷青江菜(切段) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	素肉骨茶湯 肉骨茶包 1 包 結頭菜(中丁) 1 Kg 皮絲(泡水/切絲) 0.3kg 秀珍菇 0.3 Kg	千巧谷爆乳球	醣類：80.2 g 脂肪：30.1 g 蛋白質：30.1 g 熱量：727大卡 全穀雜糧 4.5 蛋豆魚肉 2.5 蔬菜類 1.5 水果類 0 油脂與堅 2 奶類 0
12月6日 星期五 餐數 28	有機白米飯	海結燒豆輪 素黑胡椒肉排(香) 10 片 素肉排(香) 6 片 海帶(結-溼) 1 Kg 油豆腐(三角23g/非/kg) 0.6 Kg 迷你豆輪(濕) 0.6 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	田園四色 玉米(粒-CAS) 2 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 0.6 Kg 素火腿(丁/kg) 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	有機青松菜 有機青松菜(切) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蔬菜營養湯 洗選蛋(10粒) 1 盒 高麗菜(片) 0.8 Kg 杏鮑菇(切片) 0.3 Kg 紅蘿蔔(片) 0.2 Kg 香菇(生鮮小朵) 0.1 Kg		醣類：92.4 g 脂肪：24.2 g 蛋白質：24.3 g 熱量：698大卡 全穀雜糧 4.6 蛋豆魚肉 2.5 蔬菜類 1.8 水果類 0 油脂與堅 2 奶類 0

每景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580

製表日：2024/11/28

F餐秘書：

教師兼
午餐秘書 吳蕙如

總務主任：

校長：

虎尾國民小學
校長 洪孟真

食材專線：05-5882573

本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質及穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合其過敏體質者食用

總務主任 張景聯